

- من وصايا الرسول ﷺ للمرأة.
- حتى لا يضيع وقتك في المطبخ.
- فيروسات في الحياة الزوجية.
- كيف تكونين عشيقة لزوجك؟
- كيف تكسبين قلوب أبنائك؟
- نصائح رائعة للمرأة.
- وسائل التجميل من مطبخك.
- الطريقة السليمة لحل المشاكل.
- كيفية مواجهة الصعقة الكهربائية.
- صحتك في ثلاجة مطبخك.

الطبعة الأولى

للنشر والتوزيع

ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٢٥هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
دار الحضارة للنشر والتوزيع
أفكار للمرأة./ دار الحضارة للنشر والتوزيع. — الرياض، ١٤٢٦هـ
٠٠ص ؛ ٠٠ سم
ردمك: ٢-٣٦-٧١٢-٩٩٦٠
١- المرأة في الإسلام. أ- العنوان
ديوي ٢١٩.١ ١٤٢٦/٦٤٥

رقم الإيداع: ١٤٢٦/٦٤٥
ردمك: ٢-٣٦-٧١٢-٩٩٦٠

الطبعة الأولى
١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م

دار الحضارة للنشر والتوزيع
ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥
هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المقدمة

يتداعى الحديث عن المرأة هذه الأيام، ويشد بعضه بعضاً وأصبحت منبراً للحديث .. ويتواصل قطار الحديث عن حرية المرأة في العمل، وجل هذه الأمور هي أمور ترجمتها الشريعة الإسلامية عملياً .. فشأن المرأة أن يكون شريكاً فاعلاً يتجاوز أطر الاستكناف الذي خلط العادة بالعبادة، ونتج عن ذلك تخلف التواصي بالحق على شأن المرأة، فمما لا شك فيه أن المرأة إذا لم تشارك ملتزمة وطواعية .. فإن دعاة إخراجها وهي عارية كاسية .. لن يرضوا إلا بإخراجها .. وهي سلعة.

نحن هنا في أفكار المرأة .. هي أفكار تدعو المرأة بالتمسك بدينها وهي جملة نصائح تحتاجها المرأة في المنزل .. وفي المدرسة .. وفي صحتها.. وفي علاقتها مع زوجها .. وعلاقتها مع أولادها وكيفية تربيتهم .. بالإضافة إلى إرشاد المرأة إلى سبيل الاستفادة من الوقت لأقصى ما يمكن.

ونحن نقدم (أفكار للمرأة) نرجو الله أن يستفيد منها كل بنات حواء، كما نسأله أن يجعل عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

* * *

من وصايا الرسول ﷺ للمرأة

نعمة التوحيد:

قال ﷺ: (من شهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمداً عبده ورسوله، وأن عيسى عبده ورسوله، وابن أمته، وكلمته ألقاها إلى مريم، وروح منه، وأن الجنة حق، وأن النار حق، وأن البعث حق، أدخله الله الجنة – على ما كان من عمل – من أي أبواب الجنة الثمانية شاء) [متفق عليه].

وقال ﷺ: (لا تشرك بالله شيئاً، لو إن قطعت وحرقت، ولا تترك صلاة مكتوبة متعمداً، فمن تركها متعمداً فقد برئت منه الذمة، ولا تشرب الخمر، فإنها مفتاح كل شر) فالتوحيد هو الحسنة التي يمحو الله بها كل السيئات، والشرك هو السيئة التي يحبط الله بها كل الأعمال، فالإسلام عقيدة تنبثق منها شريعة، وتلك الشريعة تنظم شؤون الحياة ولا يقبل الله من قوم شريعتهم حتى تصح عقيدتهم.

فاللهم اجعل خاتمتنا على التوحيد، واجعل آخر كلامنا (لا إله إلا الله).

احذري من الرياء:

قال ﷺ: (إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر) قالوا: يا رسول الله، وما الشرك الأصغر؟ قال: (الرياء، إن الله تبارك وتعالى

يقول يوم تجازى العباد بأعمالهم: اذهبوا إلى الذين كنتم تراؤون بأعمالكم في الدنيا فانظروا هل تجدون عندهم جزاءً).

أختاه: اجعلي أعمالك كلها خالصة لوجه الله، واعلمي أنه لا يوجد في هذا الكون الفسيح إنسان يملك لك الضر أو النفع من دون الله، فليكن لسان حالك ومقالك: اللهم إني أبرأ من الثقة إلا بك، ومن الأمل إلا فيك، ومن التسليم إلا لك، ومن التوكل إلا عليك، ومن الرضا إلا عنك، ومن الطلب إلا منك، ومن الذل إلا في طاعتك، ومن الصبر إلا على بابك، ومن الرجاء إلا لما في يديك الكريمتين، ومن الرهبة إلا لجلالك العظيم.

براءة من الشرك:

قال ﷺ : (إذا أخذت مضجعك من الليل فاقرأ ﴿قُلۡ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلۡكَـٰفِرُونَ﴾ ثم نم على خاتمتها فإنها براءة من الشرك).

فاحرصي يا أختاه على قراءتها كل ليلة.

موت على الفطرة:

قال ﷺ : (ألا أعلمك كلمات تقولها إذا أويت إلى فراشك فإن مت من ليلتك مت على الفطرة، وإن أصبحت، أصبحت وقد أصبت خيراً؟ تقول: اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري رغبة ورهبة إليك، وألجأت ظهري إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت)، فلا تغفلي عن هذه الكلمات كل ليلة يا أختاه.

عليكنّ بالتسبيح والتهليل والتقديس:

قال ﷺ: «عليكنَّ بالتسبيح والتهليل والتقديس، واعقدنَّ بالأنامل فإنهن مسؤولات مستنطقات، ولا تغفلن فتنسينَّ الرحمة».

أختاه: إن القلب إذا تعلق بربه جل وعلا فإن الجوارح تنقاد طوعاً لطاعة الملك جل وعلا فإذا بالبصر لا ينظر إلى ما حرم الله، وإذا بالأذن لا تستمع إلى ما يغضب الله، وإذا باللسان لا يفتر أبداً عن ذكر الله، فإذا تفاعل اللسان والأنامل مع ذكر الله فإن الأنامل تشهد يوم القيامة لصاحبها بأنه كان ذاكراً لله، وإذا تفاعل اللسان والجوارح مع معصية الله فإن الجوارح تشهد عليه.

قال تعالى: ﴿ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُم بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [1].

وقال تعالى: ﴿ وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَآءُ ٱللَّهِ إِلَى ٱلنَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ ۝ حَتَّىٰٓ إِذَا مَا جَآءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَٰرُهُمْ وَجُلُودُهُم بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ۝ وَقَالُوا۟ لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدتُّمْ عَلَيْنَا ۖ قَالُوٓا۟ أَنطَقَنَا ٱللَّهُ ٱلَّذِىٓ أَنطَقَ كُلَّ شَىْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ۝ ﴾ [2].

---

(١) سورة النور، آية رقم (٢٤).

(٢) سورة فصلت آية رقم (١٩-٢١).

عليك بقيام الليل:

قال ﷺ : (عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى ومنهاة عن الإثم وتكفير للسيئات ومطردة للداء عن الجسد)، فما أجمل أن تتشبه الأخت المسلمة بسلفها الصالح وتتقرب إلى الله تعالى بقيام الليل الذي هو شرف المؤمن، لأنه يرتقي بالعبد إلى درجة الإحسان في عبوديته لله تعالى، وهو في الوقت ذاته سبب لتكفير السيئات ولطرد الداء عن الجسد، فاحرصي يا أختاه على قيام الليل، اصطناع المعروف وصدقة السر، قال ﷺ : (عليكم باصطناع المعروف فإنه يمنع مصارع السوء، وعليكم بصدقة السر فإنها تطفئ غضب الرب عز وجل).

وما أجمل أن تسمو بنفسها وتزهد في مدح الناس من حولها فتخرج الصدقة سراً لتنجو من غضب الله وعذابه وتفوز بمغفرته ورضوانه.

* * * *

حتى لا يضيع وقتك في المطبخ

نعاني نحن معشر النساء من ضياع الوقت في رمضان دون الاستفادة منه، وذلك في الطبخ وإعداد وجبتي الإفطار والسحور، مما يؤثر على عبادتنا وصلاتنا، لذلك أنصحكن بما يلي:

١- مناقشة هذا الموضوع مع العائلة (زوج وأبناء) قبل رمضان، إن كانوا ممن يطلبون الكثير من الطبخات بأسلوب جميل وتنبيههم إلا أن هذا فيه إضاعة للوقت والجهد اللذين نحتاجهما في أمور أهم ألا وهي العبادة والتقرب إلى الباري سبحانه في هذا الشهر الفضيل.

٢- محاولة كتابة جدول في بداية كل أسبوع يشمل الأطباق التي ستعد كل يوم، ففي ذلك توفير للجهد الذهني والبدني للعبادة.

٣- قبل دخول رمضان بيومين قومي بحشو السمبوسة بالرقائق الجاهزة وتغليف كل كمية تكفي ليوم في بلاستيك، ثم ضعيها في الفريزر، وإذا أردت عملها أخرجيها قبل قليها بثلاث ساعات حتى تذوب، ولكن راعي عند صفها في البلاستيك وضع نايلون التغليف بين كل طبقة حتى لا تلتصق ببعض عند ذوبانها.

٤- قومي بعمل شوربة تكفي ليومين، ثم اعزلي ما يكفي لليوم التالي، واتركيه حتى يبرد، ثم ادخليه في الثلاجة.

٥- يمكنك عمل الفطائر وحشوها بما تريدين وإدخالها إلى الفرن، فإذا استوت من أسفل قومي بتغليفها ووضعها في الفريزر، وعند

الحاجة أخرجيها وسخنيها في الفرن من أسفل، ثم حمريها من أعلى، وكذلك بالنسبة للبيتزا يمكنك فردها ووضع صوص الطماطم عليها وتسويتها من أسفل فقط، ثم تغليفها ووضعها في الفريزر، وعند الحاجة أخرجيها وضعي عليها الحشو الذي تريدين من زيتون وفلفل أخضر ومشروم وغيره، ثم أدخليها في الفرن [١] .



(١) موقع: لك للمرأة.

فيروسات في الحياة الزوجية

الحياة الزوجية معرضة للإصابة بالفيروسات.. نعم هي عرضة لذلك.. وإليك قائمة بالفيروسات التي تصيب الحياة الزوجية:

- **الفيروس الأول:** الغيرة، ويقصد بها الغيرة المفرطة دون سبب، وإلاَّ فالغيرة من خلق المؤمن.

تصنيفه: فتاك.

أسبابه:

١- الرغبة في الامتلاك.

٢- الشك في الشريك الآخر.

٣- الافتقاد إلى الصراحة.

علاجه:

١- احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر.

٢- الصراحة التامة والمناقشة الهادئة الموضوعية.

٣- الابتعاد عن الاختلاط قدر الإمكان.

- **الفيروس الثاني:** الكذب.

تصنيفه: قاتل ومدمر .

أسبابه:

١- الخوف

٢- التقصير

٣- الهروب وعدم المواجهة

علاجه :

١- تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين.

٢- معرفة الواجبات والمسؤوليات لكليهما.

٣- الاعتراف بالأخطاء ببساطة حين حدوثها.

• **الفيروس الثالث :** العنف.

تصنيفه : خطير جدا.

أسبابه :

١- العناد والتحدي والجدال الاستفزازي.

٢- ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ.

٣- بعض الفيروسات في هذا الموضوع.

علاجه :

١- الصبر والمسامحة والمسايرة.

٢- العطف والحميمية في العلاقة الزوجية.

٣- الصدق والصراحة في كل الأحوال.

• **الفيروس الرابع :** تدخل الأهل.

تصنيفه : هادم.

أسبابه :

١- تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل.

٢- كثرة الزيارات للأهل والاطلاع على خصوصية العيش.

علاجه:

١- المحافظة على سرية وخصوصية العلاقة الزوجية.

٢- الاعتدال في الزيارات والاهتمام في بشؤون المنزل والعائلة أولاً.

• **الفيروس الخامس:** الأنانية.

تصنيفه: قاتل.

أسبابه:

١- حب الذات.

٢- عدم الشعور بالمسؤولية.

علاجه:

١- احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر.

٢- المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء.

• **الفيروس السادس:** الملل.

تصنيفه: قاتل بطيء.

أسبابه:

١- روتين الحياة.

٢- الفراغ.

٣- الافتقاد إلى التجديد.

علاجه:

١- السعي إلى التجديد حتى في أبسط الأمور.

٢- قليل من التغيير وخلع ثوب المثالية - في حدود الشرع - قد يفيد.

٣- ملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار متجددة.

وأتمنى أن تكون مناعتكم قوية من كل هذه الفيروسات.



كيف تكونين عشيقة لزوجك ؟

لم يعد ثمة ما يثيرني في علاقتي مع زوجتي إنني أشعر بالسأم يلف كياني، ولم أعد أحس تجاهها بأي من مشاعر الرغبة الجنسية التي كانت تغمرني في بداية حياتي الزوجية، حتى إنني أشعر أحياناً تجاهها ما أكنه لشقيقتي من عاطفة، وأحياناً أخرى أشعر برغبة كاملة للهروب من زوجتي، بل إنني لم أعد أحس تجاهها بأي شيء إلا بالانزعاج وربما الشفقة.

هذه شكوى أحد الأزواج الشبان بعد أن عاش سنتين من الانجذاب الشديد تجاه زوجته، ولكن هذا الانجذاب بدأ يتلاشى رويداً حتى وصل الأمر إلى حد التنافر فالفراق.

بداية يجب تحديد عناصر المشكلة قبل الشروع في إيجاد الحلول المناسبة لها، ولابد من التساؤل: لماذا يحدث مثل هذا الاستنزاف العاطفي للأحاسيس والمشاعر الحلوة التي تجعل المرء يعيش فترة سعيدة في حياته، ثم يتحول إلى حالة من الإرهاق واليأس؟ بل كيف يحصل مثل هذا الأمر العجيب؟، وماذا يمكن عمله لمنع هذه المشكلة التي تعاني منها الكثيرات من النساء أيضاً؟ وأقول: إن معظم هذه المشاكل تعود إلى افتراضات خاطئة حول رغبات أزواجهن واحتياجاتهم، وهن غالباً ما يبقين طي الكتمان الكثير من الأسرار الجنسية بدلاً من البوح بها إلى الشريك، الأمر الذي يعقد الحياة الزوجية والجنسية أيضاً.

وأركز هنا على أهمية الجاذبية التي يجب أن تتمتع بها الشريكة بحيث تبقى عشيقة لزوجها على الدوام، ونحن النساء المتزوجات، ما زلنا نملك شيئاً خاصاً بنا وهو الحرية، ولكن معظمنا لا يحسن استخدامها، وما دام الحب هو العمود الفقري لحياتنا، لم لا نحول أعمالنا اليومية إلى تعبير عن الحب، فالزوجة تستطيع أن تقوم بأعمالها المنزلية، وأن تظل لزوجها الزوجة المحبوبة والوفية، بل العشيقة المرغوبة دائماً التي تردد على مسمعه دائما: إنني أحبك.

وهناك حرية أخرى هي: حرية الوقت الذي نوليه نحن النساء لأجسادنا، فالاهتمام الشديد بجسد الإنسان يعتبر رفاهية، وعلى الزوجة أن تعرف ذلك، فرشاقتك بلا رقابة كالحياة بلا ربيع، وإليك بعض الإرشادات للمحافظة عليها:

- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة ذات الوحدات الحرارية المرتفعة، وتناول الفواكه بين وجبة وأخرى.
- تناول كوب من عصير البرتقال صباحاً وعند الغروب.
- تناول الخضار كالبندورة والخيار والخس والكوسى والفواكه الطازجة التي تحتوي على فيتامين (أ، س) التي توفر الرشاقة للجسم وتعتني بجمال البشرة.
- اقبلي على تتناول الألياف والأسماك التي تحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وغنية أيضاً بالفيتامينات «أ، ب، س» وخالية من المواد الدهنية.

وألفت الانتباه إلى أن النساء يمتلكن حرية التعبير عن عواطفهن إلى حد كبير، فالمرأة بالنسبة للرجل مثال حي للمشاعر والأحاسيس والانفعالات، وهي عاطفية أكثر منه، وبإمكانها أن تذرف دموعها وتظهر انفعالاتها عندما تريد، وهذه حرية أخرى قد لا يملكها الرجل، أما جغرافية الجسد الأنثوي فهو فرح لنا، والمرأة الناضجة فقط تملك تجربة دورة الحيض وأهمية ولادة الأطفال وسعادة تربيتهم، فالرجل لا يشعر بمثل هذه السعادة.

وأخلص بعد عرضي لهذه الحقائق إلى أن على المرأة الاختيار بين أن تكون ربة البيت المضجرة، أو الزوجة المعشوقة المثيرة التي تسعد بحياتها الزوجية وتسعد زوجها في آنٍ واحد.

فن الجاذبية الجنسية:

وأشير إليك ببعض النصائح لكي تكوني عشيقة لزوجك في الإرشادات التالية:

إذا أردت أن تكوني جذابة فكري بطريقة جذابة جنسياً، وتعلمي كيف تخلقي الأجواء والأمزجة التي تولد فيك مشاعر هذه الجاذبية، وكيف بإمكانك توظيفها لإسعاد زوجك وإسعاد نفسك سواء بسواء.

وهذه بعض الأفكار الرومانسية للمتزوجين:

- **جمع الكنز:**

تتلخص هذه الفكرة في أن تقومي بصنع كروت على شكل قلب، وكل قلب يطلب طلباً من زوجك، كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك، أو حتى قبلة، وتضعين هذه الكروت في

أماكن مختلفة ومخبأة نوعاً ما، وعليه أن يجمع الكنز الذي يصل إليه من آخر بطاقة يحصل عليها ويكون مكتوباً بها.. حصلت على الكنز.

• **بعد يوم شاق لزوجك:**

تعتمد هذه الفكرة على ديكور الحمام، فقبل قدوم زوجك جهزي الآتي: احضري كشافاً أو ضوءاً أزرق اللون ثم ثبتيه في إحدى زوايا الحمام بحيث تسقط أشعته على البانيو وهنا كونا كضوء القمر، صوت أمواج البحر، ثم جهزي البانيو بوضع العطور والزيوت الخاصة بذلك ورغوة الحمام واملئي البانيو بالماء، ثم انثري أوراق ورد طبيعي فوق الماء، وجهزي جهة من الغرفة مضاء بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج، وضعي ورقة عند دخول زوجك مكتوب عليها: توجه يا حبيبي إلى غرفة النوم، واعملي له المساج ثم اطلبي منه التوجه إلى الحمام.. ونعيماً، وبإمكانك تحضير وجبة خفيفة.

• **قارورة الحب:**

افرغي زجاجة أي مشروب ثم احضري ورقة واكتبي عليها شعر غزل أو حب، أو حتى الصفات التي تعجبك في زوجك، ورشي الورقة بالعطر، ثم ضعيها في الزجاجة واحكمي الغطاء وضعيها في البانيو المليء بالماء والرغاوي ليفاجأ بها زوجك.. جربيها.

الخطوات:

- قومي برسم أو حتى طباعة العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من بداية ما يدخل زوجك للبيت حتى يصل إلى غرفة أخرى، أو إلى أي مكان تريدين، وعند نهاية آخر قبلة تضعين ورقة مكتوب عليها: أقبل الأرض التي تمشي عليها.

- إن الحديث مع الزوج يجب أن يكون رقيقاً وعذبا وكله أنوثة، خصوصاً خلال الليل، لأن عكس ذلك سيجعله يفضل قراءة قصة ممتعة أو مشاهدة التلفزيون بدلاً من تعاطي الحب بملل ودون رغبة، وتأكدي من تجاوبك الشخصي مع زوجك هو أهم ما في جاذبيتك الجنسية.

- اجمعي أفكاراً تزيد من جاذبيتك الجنسية، فأنت لا تعيشين حياة زهد، بل أنت امرأة طبيعية تقيم علاقات جنسية مع زوجها، فكوني سعيدة لأنك امرأة.

- اختاري ملابس النوم والعطور التي تساعد في خلق أجواء الرغبة وتزيد في جاذبيتك وتمنح جسدك مزيداً من السحر والجمال، وتذكري أن امرأة ترتدي جلباباً بشعاً تفوح منه رائحة البصل والثوم أو التعرق تقتل كل رغبة عند زوجها لممارسة الحب.

- عبري لزوجك بالكلام والأفعال أنك دائماً ترغبين في البقاء معه والاستماع إليه ومشاركته مشاركة فعلية في حياته، أي بعبارة مختصرة: أنك راغبة فيه ومستعدة لمبادلته الحب في أي لحظة.

- عليك أن تكوني مبادرة أحياناً، وأن تتخذي دوراً فعالاً في ممارسة الحب، وأن تقضي وقتاً أطول في مداعبة زوجك ومحاولة تطبيق أفكار

جديدة، أو الطلب إلى الزوج أن يبوح بما يستهويه أكثر من غيره من تصرفات، وهذه الأمور كلها قد تكون من الوسائل التي تشعر الزوج بأنه مرغوب فيه.

- اهتمي بأغراض زوجك وهواياته، ومارسي أنت أيضاً هواياتك بتنظيم ودقة، وأعدي له طعاماً شهياً، فالاهتمام بطعامه وإعداد ما يرغب فيه ويفضله دليل ساطع على اهتمامك به ومحبتك له.

- وأخيراً: إن الحنان والعاطفة والجاذبية الجنسية هي أهم مرتكزات الحياة الزوجية السعيدة، هذه لا تستطيع أن تؤمنها سوى الزوجة المحبة التي تصر على أن تظل العشيقة المثيرة لزوجها، شرط أن تتصرف دائماً بشكل طبيعي وغير مفتعل.



كيف تكسبين قلوب أبنائك ؟

اللصوص من حولنا يتسابقون لاختطاف صغارنا ورياحين قلوبنا وعطرها، وإبعاد قلوبهم عن قلوبنا، رغم أن الأجساد متقاربة والسحنات متشابهة، كل أم تحب أن يذكرها أبناؤها، بل تذكرها الأجيال جميعها بأجمل ذكر وأطيبه، فكيف السبيل إلى ذلك؟ هناك عدة خطوات تحقق هذا الأمر:

فهم عمق الحديث الشريف عندما سئل الرسول ﷺ: من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال ﷺ: (أمك)، قال: ثم من؟، قال ﷺ: (أمك)، قال: ثم من؟، قال ﷺ: (أمك)، قال: ثم من؟، قال ﷺ: (أبوك).

في هذا الحديث الشريف تكريم لدور الأم، وأن تكون صاحبة لأولادها، هي ليست صحبة كيفما اتفق، أو صحبة مفروضة من الخارج، بل هي حسن صحبة.

ففي هذا الحديث الشريف رفقة وتكريم لدور الأم، فهي أحق الناس بالبث الوجداني، بل هي أهل لحسن الصحبة، وحسن الصحبة هذه تعني عدة جوانب:

❖ **الحب والمودة بين الأم وصغارها:**

وهذا حب فطري لا يحتاج إلى تعليم، لكنه يحتاج إلى تدعيم، فمن حب الملامسة الجسدية: التربيت على الكتف، القبلة في مناسبات عديدة، فالأبناء يحتاجون إلى الدفء العاطفي والحنان بين الحين والآخر، وكان

رسول الله ﷺ عندما يرى فاطمة الزهراء مقبلة عليه يقوم لها فيهش لها، ثم يقبلها من جبينها ويقعدها إما مكانه أو إلى جواره ﷺ.

❖ **حسن استقبال الغائب من الأبناء:**

عندما يصل أبناؤك من المدرسة حاولي أن تكوني في البيت هادئة ومستقرة نفسياً، لا تحاولي أن تمطريهم بوابل الشكاوى أو الأوامر، بل تفرغي وقتياً وذهنياً للاستماع إلى هموم القادم الخاصة بعيداً عن الآخرين.

❖ **المخاطبة بأسلوب ودي:**

خاصة عند النهي، وقد قال يعقوب عليه السلام ليوسف: ﴿ قَالَ يَٰبُنَيَّ لَا تَقۡصُصۡ رُءۡيَاكَ عَلَىٰٓ إِخۡوَتِكَ﴾ [(١)] .

الاحترام:

ونقصد به تقدير مشاعر الأبناء وتقبل كيانهم ومعرفة إمكاناتهم، فلا نشتمهم بقبيح الكلام أو نكثر النقد عليهم، فاحترامنا للغير يقودنا إلى التوجيه برفق لا التوبيخ، والنقد الجارح، والمسافة واسعة بين التوجيه والتوبيخ، ويمتد الاحترام إلى شكل الأبناء، حتى لو كان أحدهم يشبه أحد الأشخاص الذين لا نحبهم، فذلك ليس مبرراً للسخرية والبغضاء، كثيراً ما تردد الأمهات: ابنتي فلانة متعبة مثل عمتها..، مثل هذه العبارات تفرق القلوب وتزرع الشحناء

---

(١) سورة يوسف، الآية: ٥ .

والبغضاء.

ومن الاحترام أيضاً: تقبل قدراته وهواياته واحترامها، فالأم الواعية تأخذ بيد أقل الأبناء قدرات، وتحاول جاهدة رفعها، وتنمي هوايات أبنائها مهما كانت بسيطة، ورحم الله شوقي إذ يقول على لسان طفل:

أنا في الصبح تلميذ وبعد الظهر نجار

فلي قلم وقرطاس وإزميل ومنشار

وعلمي إن يك شرفاً فما في مهنتي عار

ثم هي ترعى النوابغ والأذكياء من أبنائها، فتحضر لهم مستلزمات تطورهم، كالكتب والمراجع والأدوات والأشرطة.

وأما عن احترام آرائهم: فيفضل أن يستشار الأبناء في بعض الأمور حسب وعيهم، ويستمع إلى حديثهم، وتأملي سيرته ﷺ وقد شرب ذات مرة، وعبد الله بن عباس ﷺ عن يمينه وأبو بكر ﷺ عن يساره (أو أبو هريرة)، فأحب رسول الله ﷺ أن يقدم الكبير على الصغير، رغم تخالف موقعهم منه، فاستأذن ابن عباس فقال له: والله لا أوثر فيك أحداً، وشرب ابن عباس ﷺ.

❖ **التكريم (أكرمي مثواه):**

والكريم في اللغة: كثير الخير، ومن يكرم يسمى كريماً، وهي تربية بعيدة عن الإهانة والقسوة والإذلال، وهنا لابد أن نقف مع قانون الثواب والعقاب، فإن عصى الطفل أمراً إلهياً ــ كأن يكذب مثلاً ــ وللكذب عند الأطفال قضايا وملابسات، وقررنا أن نعاقبه، فمن الحكمة

أن نتصرف بهذا التسلسل:

- إن قلت الصدق ـ وأنا أعرف أنك صادق ـ سوف أحبك وأجلسك إلى جواري (وهذه مكافأة معنوية).
- إن قلت الصدق، سوف أعطيك مكافأة (وهذه مكافأة مادية).
- هذا ليس صدقاً، سوف أخاصمك (وهذه عقوبة معنوية).
- هذا ليس صدقاً، لن آخذك إلى النزهة غداً (هذه عقوبة معنوية عنيفة).
- هذا ليس صدقاً، وإن لم تقل الصدق سوف تعرض نفسك للعقوبة (وهذا تهديد مادي).
- هذا ليس صدقاً، وأنت تستحق العقوبة (وهذه عقوبة مادية).

يقول عبد الله علوان - رحمه الله - في كتابه القيم (تربية الأولاد في الإسلام): إن عدم اتباع هذا التسلسل في التربية قد يوقع المربي في إثم.

فاحرصي على أن تربي أجيالاً مرفوعة الرأس، عزيزة بطاعة الله، واثقة بمبادئها، معتزة بدينها، لا تذل ولا تحرج إلا إذا فعلت معصية.

❖ **المشاركة:**

وتحتها تندرج عدة أفعال، منها: المؤانسة، والملاعبة، والممازحة.

ومن المؤانسة: رواية القصص والسير والتأملات المشتركة، فمثلاً: رواية قصص السير ومواقفها المشرفة، وهذا كنز عظيم رائع يعيد صياغة شخصية المسلم، وننصح هنا بالقراءة المشتركة لعدة كتب، في البداية كتاب محمد موفق سليمة، وصور من حياة الصحابة لعبد الرحمن رأفت الباشا، وأهل السيف والقلم لعبد المنعم الهاشمي، وهذه النماذج على

سبيل المثال لا الحصر.

أما الممازحة الممزوجة بالاحترام دون تطاول فهي تهدم الحواجز بين الآباء والأبناء.

ومن أروع أنواع المشاركة مشاركة العبادات، وأهمها صلاة الجماعة مع جميع أفراد الأسرة، فهذه تذيب الحواجز الجليدية بين أفراد الأسرة وتستبدل بها علاقات حميمة زائفة.

مشاركة المناسبات والمواسم:

مثل مواسم الرحلات والأعياد، فالأم المشاركة لأبنائها تكون معهم يوم فرحهم ويوم ترحهم، وقد تقلب فشلهم إلى نجاح بوقوفها ومساندتها، وهنا أذكر قصة والدتين علمتا بأن ولديهما فشلا في امتحان الثانوية العامة، الأولى ربتت على كتف ابنها وقالت له: أنا أنظر إليك بعد سنة من الآن ناجح بتفوق ـ إن شاء الله ـ، والثانية عندما طلب ابنها شيئاً من الطعام درت عليه: أو تجرؤ على طلب الحياة! ومثلك لا يستحق الحياة!.

أما المجالسة والمؤانسة فنقصد بهما العطاء الزائد مثل: قضاء سهرة مشتركة في غرفة الأولاد أو على حافة الشرفة، أو الجلوس في الحديقة، وحديث ودي، خاصة حديث الذكريات والجيران، والمشاركة عموماً قد تستغرق معظم جوانب الحياة، فهي التي تبدد الخوف والحزن والهم واليأس، والمشاركة الحانية شلال عطاء للهمم والقيم.

❖ **التضحية والعطاء:**

وهذا يتطلب بأن تفرغ الأم جهدها من أجل أسرتها وبيتها، وقد يقلب هذا الأمر أولويات الأم الواعية عن غيرها، فقد تجدين الواحدة غارقة بمتطلبات النفاق الاجتماعي على حساب بناء الجوهر الإنساني، ومثال ذلك: عدم تقليل الأم لارتباطاتها الاجتماعية في موسم الامتحانات مثلاً، وأذكر هنا أبياتاً لأحد الشعراء إذ يقول:

البيت أصبح تائها ويكاد يطويه الدمار
لا الأمهات لها به عطف وليس لها قرار
بين المحافل تارة زوارة لو أن تزار
ما بين آخر سهرة أو موضة كان الحوار

وأذكر هنا حديث الرسول ﷺ : (أمسك عليك لسانك وليسعك بيتك وابك على خطيئتك) [رواه الترمذي].

والأم الأمينة لا تضحي بجهدها ووقتها من أجل نجاح أبنائها فقط، بل من أجل تفوقهم واستقرارهم وريادتهم.

❖ **التهادي:**

ونقصد أن تقدم الأم لأبنائها هدايا بمناسبات مختلفة، تفوق في مدرسة أو في مسابقة قرآنية، أو في أي مجال إبداعي يرضي الله سبحانه وتعالى، وهدايا المرض، ففي تطبيق آداب عيادة المريض في البيت المسلم تعليم واقتداء وسعادة وراحة، وفي المقابل فإن الأبناء يبادلون الأم هذه المشاعر والهدايا، ولا ننسى أن رسول الله ﷺ قال: (تهادوا تحابوا).

❖ **الترفيه:**

مثل الرحلات أو عمل نشاطات تشبه النشاطات المدرسية من تسجيل كاسيت أو تصوير فيديو أو إعداد فقرات إنشادية أو مسرحية، وهذا له عميق الأثر في بناء الشخصية المتزنة المفعمة بالحيوية والنشاط، مادامت هذه الأنشطة في حدود الشرع.

❖ **التسامح:**

لا يمكن أن تكتمل حسن صحبة دون أن تتوج بالتسامح والصفحة، ومن أشقى العلاقات تلك التي يشوبها أسوأ التراكمات وأليم الذكريات، ومن أجل أن يكون التسامح قلبياً لابد من أن نعتذر للصغار إن أخطأنا في حقهم وتسرعنا في الحكم عليهم، أو نبين لهم وجهة نظرنا بروية وهدوء.

ثمرات هذه الصحبة:

أولاً: الحل الودي لجميع الاختلاف وعدم تصعيدها إلى خلافات ومشاحنات وبغضاء وتوتر.

ثانياً: تستمر مجادف التوجيه الأسرية معطاءة حتى يصل الصغار إلى بر الأمان، وقلما يظهر العناد عند الأبناء الذين يعبرون عن آرائهم بشجاعة ويجدون لأقوالهم آذاناً صاغية.

ثالثاً: الحفاظ على شخصية وهوية ومبادئ الأسرة، لأنها أقوى من أن تستورد الفكر الوافد المهلهل، أو الأزياء التربوية المخجلة، ويبدو

شبابنا في أشكال غريبة عنا، ويحاولون جاهدين التملص من هويتنا وثقافتنا وديننا.

رابعاً: البيت الهادئ يشع فيه جو عبادة مثالي، وبالتالي يحقق سعادة الدنيا والآخرة بتوفيق الله.

خامساً: وتتم في هذا البيت رعاية المواهب والطاقات وتخريج أجيال متفكرة ومبدعة.

سادساً: سوف يتوارى الباطل من مجتمعاتنا وينحسر بإذن الله وترد بضاعتهم إليهم، ولا يحيق المكر السيئ إلا بأهله(١).



(١) أم حسان الحلو ـ مجلة الأسرة.

كيف تتعاملين مع طفلك ؟

يحتاج الطفل إلى الحب المعتدل وفرض نظام ثابت وواضح للطفل والاهتمام بإيجاد القدوة التي يتفهمها الطفل، وعدم الاهتمام أو العنف من الوالدين يؤدي إلى اضطرابات الشعور، من ثم عدم المبالاة بمشاعر الآخرين، وقد وجد أن السرقة والعنف تصبح صفات أولئك الأطفال عند الكبر.

عندما تلح الأم في إيصال طفلها إلى درجة عالية من ناحية السلوك والشكل والنظافة والذكاء فإنها ستحبه، ولكن عندما لا تتحقق رغبتها فإن تصرفات الأم تتحول إلى نوع من الجفاء والغلظة والعقاب غير المبرر لتصل به إلى طموحاتها.

ولقد عرف منذ القدم أن العناية بالطفل ورعايته من النواحي الشكلية دون توفير المحبة والعاطفة اللازمة لذلك تنتج طفلاً قلقاً، اعتمادياً وقد يكون ذو سلوك معارض، ولعل من أولويات تربية الأطفال عدم تخويفهم من بعض الأمور مثلاً:

❖ قد تقوم الأم بتخويف طفلها ببعض الأشباح أو المخلوقات عند بكائه أو ارتكابه لخطأ ما، فهذا الأمر يؤدي إلى غرس الخوف بداخل الطفل.

❖ أيضاً تدليل الأم المفرط لوليدها وقلقها الزائد عن الحد الطبيعي عليه، فذلك عامل من عوامل غرس الخوف لدى الطفل.

❖ تربية الطفل على الانطواء والعزلة والاحتماء بجدران المنزل مما يصيب الطفل فيما بعد بالخوف من التعامل مع الآخرين.

❖ سرد القصص الخيالية التي تتصل بالجن والعفاريت للطفل تكسبه خوفاً شديداً ويرفض وجوده بمفرده حتى في منزله.

❖ مشاهدة الطفل لمناظر العنف والرعب في مصادر الإعلام المرئي، فذلك ينبت عنده الخوف الشديد.

❖ المشاجرات العائلية بين الأم والأب أمام الطفل تجعله يصاب بشيء من الخوف والقلق.

وهذه حالة شاهدتها أمام عيني: في إحدى المرات بينما كنت في زيارة لأحد الأصدقاء فصار خلاف بينه وبين زوجته، وأنا كنت جالساً في غرفة الضيوف أتاني ابنهم الصغير ابن الست سنوات، وهو يبكي وواضع أصابعه في فمه ويرتجف من الخوف، مشهد لن أنساه.

العوامل المؤثرة والمؤدية إلى اضطراب الأطفال:

١) الاضطرابات النفسية في الوالدين خصوصاً الأم، سواء كان مرضاً عقلياً أو نفسياً أو اضطراباً في الشخصية.

٢) التطلعات والآمال الكبيرة في الطفل، مما يجعل الأسرة في وضع متوتر، فعندما يخفق الطفل يشعر الوالدان بالدونية والتوتر، وقد يخضع الوالدان طفلهما إلى أساليب لا يتحملها.

٣) العنف تجاه الأطفال وما يؤدي إليه من إصابات الرأس والمخ والتخلف العقلي واضطرابات السلوك.

٤) حدة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة ولاسيما الأم.

٥) الطلاق بين الوالدين، حيث وجد أن نسبة ٦٠ في المائة من المطلقين في الولايات المتحدة لديهم أطفال تحت سن ٥ سنوات يعانون من الاضطرابات النفسية.



كيف نتغلب على مشاكل أطفالنا المدرسية ؟

تعترض الأبناء الجدد مشاكل عديدة، تحتاج الانتباه إليها، والتعامل معها بحذر شديد، إلى أن يتم تجاوزها من دون خسائر معنوية في نفسية الأبناء أو سعادة الحياة الزوجية.

ويتمثل ذلك في إقامة الصداقة بين الآباء والأبناء في مختلف أعمارهم بإيجاد جو من المصارحة والحديث المفتوح بعد العودة من المدرسة، والانتباه إلى سلوك الطفل بطرح الأسئلة لمعرفة الأحداث اليومية التي يمر بها الأبناء، وردود أفعالهم خلال التعامل اليومي داخل المدرسة مع المدرسين والطلاب.

وبالتالي إذا تم إيجاد هذا الجو الصريح الآمن بين الأبناء والآباء، فإنه يسهل تجاوز كافة المشاكل الأخرى.

* * * *

مشكلات وحلول

❖ **الاستيقاظ المبكر:**

يعـاني بعـض الآباء من استيقاظ أبنائهم المتأخر وعدم انتظامهم في الـنوم، والاسـتيقاظ ممـا يخلـق جـواً من التوتر عند الصباح يعكر الصفو النفسـي ويـنعكس عـلى الأداء الدراسـي مـن كسـل وخمـول وتعكـير للمزاج.

- عمل الواجبات باكراً وتوفير الاحتياجات أيضاً.

- تقديـم العشـاء في وقـت محـدد مناسـب، كأن يكون في السابعة مساءً.

- ترتيـب الأدوات المدرسـية مسـبقاً، بمـتابعة الجـدول الدراسـي اليومي تجنباً للارتباك في الصباح.

- الذهـاب إلى النوم بهدوء وبنفسية مطمئنة سعيدة، لأن هذا يمنح الطفل نوماً عميقاً مريحاً.

❖ **الواجبات المدرسية:**

تعتـبر الواجبات المدرسية من أكبر المشاكل التي تعكر صفو العلاقة بـين الـزوجين بسـبب تحمـل أحـد الـزوجين وحـده مسؤولية التدريس والمـتابعة والإشـراف عـلى شـؤون الأبناء الدراسية، مما يسبب له إرهاقاً يجعلـه يهمـل في جانـب آخر، وغالباً ما تكون الزوجة هي المتحملة لهذه

المسؤولية مما ينعكس عليها سلباً فتقصر في كثير من الواجبات، وخاصة الزوجية منها.

كيف تخففين من هذا الضغط؟:

❖ يمكن تقسيم متابعة المواد الدراسية بين الزوجين، كأن تكون متابعة المواد الأدبية على الزوجة، والمواد العلمية على الزوج أو العكس، حسب رغبة كل منهما واستعداده.

❖ يحمل الأبناء مسؤولية الدراسة والاجتهاد وجعل مساعدتهم مقتصرة على التخطيط أو البحث أو شرح بعض المعاني والأمور الغامضة فقط.

ويمكن بذلك الحد من القلق والتوتر إلى حد كبير.

سوء التعامل مع الطلاب والمدرسين:

بسبب سوء تصرف الأبناء مع أحد الطلاب أو أحد المدرسين يحتاج أن يكون لديهم القدرة على فتح حوار مع أبنائهم للتعرف على الأمور التي تواجههم وتسبب لهم الضيق أو الحرج وتخلق لديهم سلوكاً عدائياً، وذلك عن طريق:

❖ المناقشة والحوار حول القضايا التي تثير الاتجاهات العدوانية لديهم.

❖ تعويدهم على التصرف السليم أثناء التعرض لمثل هذه الأمور.

❖ تجنب إثارة المشاكل والمناقشات الحادة العنيفة داخل المنزل، لأنها تنعكس سلباً عليهم في سلوكهم مع الآخرين، لأن الاستقرار النفسي

داخل المنزل له دور فعال في تكوين السلوك الإيجابي للأبناء.

❖ التحفيز على كسب احترام المدرسين والزملاء.

❖ إشاعة روح التنافس بين الزملاء وتجنب روح الصراع.

هذه بعض النصائح للطفل المستجد في المدرسة، بعضها ذكر سابقاً، ولكن حفاظاً على وحدة الموضوع فقد تم ذكرها:

أول يوم مدرسة:

قبل مواجهة هذا الحدث المهم في حياة الطفل، يجب على الوالدين أن يقوموا مسبقاً بالتهيئة الكافية لذلك، وقد يتم ذلك عن طريق:

١) من المفيد للطفل أن يصطحبه والداه إلى المدرسة التي سيتم الالتحاق بها قبل بدء العام الدراسي ليتعرف على المكان والمدرسة التي ستقوم بالتدريس له والجو العام بالمدرسة.

٢) شرح أهمية دور المدرسة في حياته.

٣) التحدث مع الطفل ومحاولة تشويقه وتحبيبه في المدرسة.

٤) تدريب الطفل على الاختلاط بعدد من الأطفال وإقامة علاقات اجتماعية معهم، بحيث يكتسب مهارات المشاركة وكيفية مواجهة المشاكل وإيجاد الحلول المناسبة لها.

٥) يجب أن يشعر الطفل بالأمان، أي أنه لن يترك في هذا المكان الغريب بمفرده، فعلى الأب والأم ألا يحاولا أن يتركا الطفل في المدرسة، ويهربا منه بدون أن يتحدثا مع الطفل، وخاصة في أول يوم بصدق وثقة، وبأنه سيرجع إلى منزله في نهاية اليوم الدراسي، لأن انتقال الطفل من مرحلة الطفولة المبكرة إلى مرحلة الالتحاق

بالمدرسة يعتبر حدثاً انتقالياً ضخماً في حياته، لذلك يجب أن يُعد الطفل إعداداً سليما، فالطفل قبل المدرسة يعيش في البيت الذي يمثل له الحياة الآمنة، كما أنه يرى نفسه مركز ومحور الاهتمام في هذا البيت، ويكون أيضاً ملاصقاً أغلب الوقت لوالدته أو من يقوم برعايته وفجأة يحدث هذا التغير الكبير في حياته، إذ يصحو يومياً فيجد نفسه في مكان غريب عليه بدون وجود والديه أو إخوته معه، ومع أشخاص لم يلتق بهم من قبل من بين مئات وربما آلاف الأطفال الآخرين.

ويبدأ أصعب ما يعاني منه الطفل، ففي تلك اللحظة أول شيء يشعر به هو فقدان الأمان، كما أنه يصبح مسؤولاً عن تصرفاته وسلوكه ومطالباً باتباع قواعد ربما لم تفرض عليه من قبل، فلذلك من المهم جداً على الوالدين أن يقوما مسبقاً بالتهيئة الكافية والكاملة للطفل لمواجهة هذا الحدث المهم في حياته.



كيف تقين نفسك وأسرتك من الأمراض ؟

إن الكثير من الأمراض الخطيرة يمكن علاجها بمجرد الاكتشاف المبكر لها وتشخيصها، وذلك ينطبق على الأورام والأمراض الخبيثة، كذلك قرن بعض الأمراض البسيطة مثل ضغط الدم أو السكري قد تصبح مضاعفاتها خطيرة وقاتلة إذا تأخر اكتشافها أو أهمل علاجها، وعلى ذلك فإن المتابعة الطبية المستمرة والفحص الطبي الدوري يمثل الأهمية القصوى في الاكتشاف المبكر للأمراض والوقاية من مضاعفاتها الخطيرة وبالتالي المحافظة على الصحة بإذن الله.

ما هي الفحوصات الطبية الواجب إجراؤها بصفة دورية؟

١) قياس ضغط الدم مرة كل ثلاثة أشهر إذا كان طبيعياً، ومرة كل شهر إذا كان مرتفعاً.

٢) قياس نسبة السكر بالدم مرة كل ستة أشهر إذا كان طبيعياً، ومرة كل شهر إذا كان مرتفعاً.

٣) عمل رسم قلب كل سنة.

٤) قياس نسبة الكوليسترول والدهون بالدم سنوياً إذا كان طبيعياً، ومرة كل ثلاثة أشهر إذا كان مرتفعاً.

٥) فحص وظائف الكبد ووظائف الكلى وصورة الدم مرة كل سنة.

٦) عمل رسم القلب الجهدي مرة كل سنة بعد سن الأربعين.

٧) عمل أشعة على الصدر كل سنة للاكتشاف المبكر لأورام الرئة وبعض أمراض الصدر المزمنة، مثل الدرن الرئوي وغيرها.

٨) عمل موجات صوتية على البطن كل سنة للاطمئنان على الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس والكلى والمثانة وغيرها من الأعضاء الداخلية بالبطن والحوض.

٩) عمل مسحة من عنق الرحم مرة كل سنة وذلك لفحصها مجهرياً للاكتشاف المبكر لأورام الرحم، خصوصاً للنساء فوق سن الخمس والثلاثين.

١٠) عمل أشعة على الثدي كل سنة للاطمئنان من خلوه من الأمراض، سواء الحميدة أو الخبيثة، وذلك بالنسبة للنساء فوق سن الأربعين.

١١) عمل قياس كثافة العظام للتأكد من عدم الإصابة بمرض هشاشة العظام، وهو مرض صامت، وليس له أعراض، ولكن له خطورة شديدة، إذ قد يتسبب في إصابة النساء بعد سن الأربعين بكسور بالغة بالعمود الفقري والحوض والعظام بمختلف أجزاء الجسم، كما أن هناك بعض التحاليل والفحوصات الأخرى التي قد يراها الطبيب ضرورية مثل: فحص الإبصار والعيون، والأسنان، والأنف، والأذن، والحنجرة التي قد تكون لها أساسية في بعض الحالات، وكذلك فحص ما قبل الزواج الذي له فوائد عظيمة أهمها: تجنب الأمراض الوراثية، إضافة إلى الحماية من الإصابة ببعض الأمراض المعدية والخطيرة مثل: الالتهاب الكبدي ومرض نقص المناعة المكتسبة

(الإيدز)، وغيرها من الأمراض التي قد تنتقل من الآباء إلى الأبناء وأفراد الأسرة الآخرين ﴿والله خيرٌ حافظاً وهو أرحم الراحمين﴾.

ما هي العوامل التي تعوق بعض الأشخاص عن إجراء الفحص الطبي الدوري؟

- عدم الإدراك لأهميتها.
- الاعتقاد الخاطئ بأن الذهاب إلى الطبيب لا يكون إلا في حالة المرض فقط.
- عدم إعطاء الأهمية الكافية لبرامج التوعية من قبل بعض مقدمي الخدمة الصحية من خلال إبراز فوائد الفحوصات الطبية الوقائية.
- من أحد العوامل المهمة التي تعوق إجراء الفحص عدم تغطية تكلفة هذه الفحوصات من قبل شركات التأمين وبالتالي نجد الأشخاص الذين يتلقون العلاج من خلال بطاقات التأمين لا يقدمون على إجراء هذه الفحوصات، ولكن مهما كانت تكلفتها فهي توفر على المدى البعيد تكاليف علاج بعض الأمراض الخطيرة مثل: أمراض القلب والأورام الخبيثة.
- عدم قدرة بعض الأطباء على التواصل مع المريض، إذ إن الطبيب هو محل ثقة المريض وهو أقدر شخص على تقديم النصيحة والمشورة لأفراد المجتمع فيما يتعلق بالنواحي الوقائية والفحوصات الطبية المطلوبة لكل مرحلة عمرية، ولكل فرد على وجه الخصوص.

- وهناك عامل مهم جداً في عدم إجراء هذه الفحوصات وهو الخوف من اكتشاف الإصابة ببعض الأمراض عند إجراء الفحص الطبي الدوري، إذ نجد أن البعض يفضلون التعايش مع الأمراض دون العلم بها حتى لو كلفهم الأمر حياتهم بدلاً من اكتشافها وعلاجها، وهنا لابد لنا من التذكير بأن الصحة هي وديعة ثمينة من الخالق سبحانه وتعالى، ويجب أن نحافظ عليها ونصونها، كما أنه لابد لنا من مواجهة الواقع بكل إيمان قوي، والامتثال لتعليمات الطبيب وتوجيهاته.

إن الفحص الطبي الدوري قد أصبح ضرورة تفرضها علينا ظروفنا البيئية المعاصرة من انتشار الأمراض الخطيرة وزيادة عوامل الخطورة على الصحة العامة للأفراد، مما يساعد في المحافظة على صحتنا وصحة أفراد أسرنا ومجتمعنا بإذن الله.



كيف نعالج الشقاق بين الأبناء ؟

غالباً ما يتشاجر الأطفال داخل البيت الواحد، وقد تصل المشاحنات بينهم إلى حد الإيذاء أحياناً مما يؤدي إلى حال من الشعور بخيبة الأمل عند الآباء والأمهات، وتصورهم بأن تقويم سلوك الأطفال ونشر عنصر الحب بينهم غدا أمر مستحيل وصعب ما يؤدي إلى جو من الكآبة داخل البيت، وهذا الشعور هو شعور خاطئ لأن المشاحنات والشجار بين الأطفال هو حال طبيعية يجب علينا ككبار أن نراقبها ونوجههم باتجاه التصرفات السليمة، ونغرس فيهم القيم السامية، وظاهرة الشجار هي حال تظهر في الشارع، وفي المدرسة، ولا تقتصر على المنزل فقط، ويعتبر بعض علماء النفس والتربية أن الشجار ذو طابع غريزي وفطري لدى الطفل، فإذا زادت الحال عن حدها وتكررت ورافقها عنف عندئذ تستدعي القلق والمعالجة النفسية السريعة، وللمشاحنات بين الإخوة جانب إيجابي إذ يتعلمون من خلالها كيفية الدفاع عن النفس، كما يمكن من خلالها التعبير عن المشاعر الكامنة، ومعروف أن الطفل يميل للعنف عادة عندما يكون غاضباً أو خائفاً أو قلقاً أو يشعر بتهديد ما، أو نقص في الثقة بنفسه أو بالآخرين وتكون استجابته العدوانية موازية لردود فعل الآباء.

وعلى الأم في حال الشقاق والعنف بين الإخوة أن تعلم أن الأطفال يجب أن يدركوا أن المشاعر العدوانية العنيفة مشاعر طبيعية

موجـودة داخـل كـل إنسـان، وأن علـيهم أن يتعـلموا كيفـية الـتحكم والسيطرة على هذا الشعور في تعاملهم مع الآخرين.

ولكن كيف يتم إقناع طفل صغير بهذه الأمور الصعبة والمعقدة؟!

والجـواب عـن هذا السؤال هو: أنه يجب على الأم أن تحافظ على هدوئهـا لتقنع الطفل أن اعتراضها على عنفه، وليس على شخصه وأنها تحبه، ولكـن لا تحـب تصـرفاته العنـيفة، ويجب على الأم أن تصر دائماً عـلى نهـيه وتأنيـبه عـلى السـلوك غير المحبب، وعندما تكون ردود فعله عـلى ذلـك قويـة وعنـيفة يجب على الأم تجاهله تماماً حتى يعود لهدوئه، وعند ذلك تضمه لصدرها وتشعره بحبها الشديد له.

كمـا يجـب عـلى الأم لعـلاج مشكلة الشقاق والعنف أن تعدل في معاملـة الأطفـال بكـل شـيء وأن تـراعي الفـوارق الفـردية بينهم أثناء الـتعامل معهـم، وأن تسـمع لآرائهـم وتناقشـهم فـيها، وأن تـتجاهل الـنزاعات البسـيطة بيـنهم، وأن توجد جواً من التفاهم من خلال توزيع المسؤوليات والحقوق داخل المنزل [1].



(١) ليلى عبد الرحمن ـ مجلة الوعي الإسلامي.

القواعد الذهبية لحفظ مستحضرات التجميل

١) عند شرائك أي نوع من المستحضرات لا تنسي تسجيل تاريخ فتح العبوات حتى تتمكني من استخدامها ضمن مدة الصلاحية المحددة لها.

٢) لا تشتري الكثير من المستحضرات مسبقاً، فإنها قد تفسد بعض مرور الوقت، حتى لو كانت مغلقة، لأن المستحضرات الموضية تحفظ ضمن حرارة معتدلة لمدة أقصاها من سنتين إلى ثلاث سنوات بعدها تصبح تركيبتها عرضة للشك.

٣) عند اختيارك مستحضرات العناية أو التجميل احرصي أن تكون مدة الصلاحية مسجلة على العبوة.

٤) احفظي مستحضراتك داخل خزانة جافة غير معرضة للرطوبة، ولعل الثلاجة هي أفضل خيار.

٥) يفضل شراء العبوات الصغيرة حتى لو كانت العبوات الكبيرة أوفر ثمناً، لأن العبوات الصغيرة تفرغ في مدة قصيرة مما يضمن لك جودة المستحضر.

٦) قبل استخدام أي نوع من الكريمات عليك بغسل يديك جيداً وتجنبي لمس الكريم مباشرة بأصابعك لأنك قد تنقلين الميكروبات إلى داخل العبوة فيتعرض المحتوى للتخمير، واستخدمي دائماً الملعقة البلاستيكية أو الخشبية لأخذ عينات من الكريم.

٧) نظفي الفراشي والإسفنجات المخصصة للتجميل باستمرار حتى تتجنبي انتشار الجراثيم في مستحضراتك عند كل استخدام.

٨) تأكدي من تنظيف حوافي عبوات المستحضرات بمنديل ورقي وأعيدي إغلاقها جيداً بعد كل استخدام.

همسة:

لتنظيف أدوات التجميل وتعقيمها املئي وعاء صغيراً بالماء الفاتر وضعي القليل من الصابون والديتول، وانقعي الفراشي والإسفنجات بهذا المحلول مدة ساعتين ثم اغسليها جيداً بالماء البارد من دون فركها ودعيها تجف من تلقاء نفسها.

اقتراح:

خصصي يوماً واحداً في الأسبوع لغسيل أدوات التجميل.



نصائح رائعة للمرأة

- ❖ عندما تستعينين بقلم تخطيط الشفاه لتحديد أو رسم شفتيك ويداك ترتجفان فاختاري اللون اللحمي الطبيعي الأقرب إلى لون شفتيك حتى لا يختلف مع لون الشفاه، لأن الألوان الطبيعية تتناسب مع جميع الألوان ولا تظهر أخطاء التحديد، كما أنها تمنع تسرب أحمر الشفاه خارج حدود الشفتين.
- ❖ إن استخدام النظارات الشمسية بشكل دائم يقي محيط العينين من الشمس ويحافظ على شباب البشرة، لذا اشتري لنفسك نظرات شمسية، وأبقيها معك أينما ذهبت، واحفظيها في علبتها الخاصة لتحافظي على نظافتها وتحميها من الخدش.

  ولكي تزيد النظارة الشمسية من أنوثتك اختاري نضارة صغيرة وذات جودة عالية!.
- ❖ إذا كنت تودين الشعور بالراحة، وتفوح منك رائحة شذية فمتعي نفسك باقتناء واستخدام مجموعة عطرية كاملة بالتسلسل التالي: العطور الزيتية الخاصة بالحمام Oil Bath ، البودرة المعطرة Powder Dusting ، مرطبات الجسم Lotions Body ، وأبقي عطراً صغيراً في حقيبة يدك لتجديد العطر كلما سنحت لك الفرصة، ولك نصيحة مهمة حقاً: اختاري المجموعة العطرية الكاملة من النوع المفضل وسوف تشعرين بالرفاهية.
- ❖ ارفعي رأسك وابلعي: هذا فقط تمرين لشد عضلات الرقبة.

۞۞۞

أفكار بسيطة لك فقط

نقاط بسيطة وأفكار مرنة نضيفها لحياتنا فتحولها لحياة أكثر بساطة وأكثر تنظيماً.

عندما نتعامل مع الأغذية والتخزين:

❖ تخزين المواد الرئيسية بالاحتفاظ بالحليب والجبن والعصائر وغيرها في المكان نفسه في الثلاجة، بحيث لا يضيع الوقت في البحث عنها، ويمكن القيام بالشيء نفسه للأشياء الرئيسية في غرفة التخزين.

❖ مضاعفة حجم وصفات الطعام وتخزين نصف الكمية المجمدة لاستعمالها في وقت لاحق.

❖ للحصول على مزيد من الشوربة: يمكن تجميد الشوربة في علبة قوالب الثلج أو أي قوالب أخرى للوجبات السريعة أو لإضافتها للطعام.

❖ للحصول على شرائح البصل الجاهزة سريعاً: يمكنك تجميد البصل في بيت الثلج، وذلك بعد تقطيعه لشرائح وصفه في طبقة واحدة في صينية حتى يتجمد ثم تعبئته في أكياس أو أوعية حافظة للاستخدام.

❖ حاولي الاحتفاظ دائماً بالمعلبات غير القابلة للتلف مثل: التونا المعلبة وصلصة الطعام، ولا تجعليها تنقطع عن بيتك.

❖ تحضير شوربات تحتوي على كمية مناسبة من البروتين ومكرونة الباستا، تعتبر من الوجبات الغنية بالبروتينات والنشأ والخضار التي توفر الوقت والجهد.

❖ للطهي السريع: استخدمي أواني طبخ واسعة وأطباقاً خزفية كرولة للإسراع في عملية الطهي.

❖ للتسخين السريع: يمكن ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة قبل البدء بتسخينه، فهذا يقلل من وقت الطهي.

❖ للحصول على بيض مخفوق بشكل جيد يمكنك ترك البيض في درجة حرارة الغرفة قبل خفقه، بعدها سيصبح مزجه أكثر سهولة.

❖ قبل التخلص من الأوراق القديمة ضعيها في صندوق أو كرتون لمدة شهر، فإذا لم تحتاجي إليها خلال هذه الفترة قومي بالتخلص منها.

❖ للاحتفاظ بمفاتيح البيت أو السيارة في مكان بارز: ضعي إناءً مزخرفاً على طاولة بالقرب من مدخل البيت.

❖ للوصول إلى الكتب بسهولة الصقي عليها إشارات ملونة، فتكون الشارة الحمراء للكتب الثقافية، والزرقاء للقصص الدينية، وهكذا يصبح الوصول إليها أسهل.

❖ لتتمكن من الوصول لحاجياتك وأدواتك وأنت على مكتبك: ضعي أرففاً قريبة من الكتب وغير مرتفعة عن يديك.

❖ خصصي قلماً ومفكرة لكل غرفة من غرف البيت، بحيث يكونان موجودان بمتناول اليد متى احتجتهما.

❖ إذا كنت ممن يحتفظ بالعديد من الكتب والتسجيلات الصوتية: قومي بزيارة مكتبة أو محل تسجيلات لتتعرفي على كيفية التنسيق والترتيب بطريقة فنية.

❖ اقتناء أدوات المكتب تمكنك من الاحتفاظ بأقلام الرصاص والحبر والأوراق والملفات[١].

۞۞۞

(١) مجلة ولدي ــ العدد (٣) فبراير ١٩٩٩م ــ ص: ٤٧.

نقاط بسيطة وأفكار مرنة

نقاط بسيطة وأفكار مرنة نضيفها لحياتنا فتحولها لحياة أكثر بساطة وأكثر تنظيماً:

❖ عمل رف إضافي يفتح ويعلق في المطبخ، يوفر المساحة ويستعمل وقت الحاجة.

❖ وجود رف بجانب الثلاجة يوضع عليه أكياس الشراء، ويسهل وضع المشتريات في الثلاجة.

❖ تعليق سلة في زاوية المطبخ ويعلق عليها خطاطيف لتعليق القدور والمقالي لسهولة تناولها.

❖ حتى لا تصطدمي بأن أحد أنواع المواد التموينية قد انتهى من المنزل: يجب أن يكون لديك قائمة مكتوبة وملصقة على الخزائن، فإذا انتهى أحد الأنواع نضع أمامه إشارة حتى نجلبه في أقرب فرصة.

❖ استغلال وقت الانتظار: عند انتظار دورك عند الطبيب مثلاً، أو عند انتظار غليان الماء لإعداد الشاي، كل هذه الدقائق يمكن استغلالها بشيء مفيد يوفر لك بعض الوقت.

❖ مساءً وقبل النوم يمكن ترتيب الملابس التي سوف ترتدينها صباحاً في مكان محدد حتى تتخلصي من الارتباك الصباحي وزحمة الوقت.

❖ عند التعامل مع مجففة الملابس، يمكن وضع بعض الفوط الصغيرة النظيفة والجافة إلى الغسيل المبلل، فهذا يساعد على تجفيفه بشكل

أسرع.

❖ عند التسوق في الجمعية ضعي كل الأصناف المتشابهة في كيس واحد، فهذا يسهل عليك توزيعها في أماكنها عند عودتك للمنزل [١]، مع مراعاة حدود الشرع في تسوقك لأن شر بقاع الأرض الأسواق.



(١) مجلة ولدي ــ العدد (١) ــ نوفمبر ١٩٩٨م ــ ص: ٥٠ .

قواعد مهمة عند صنع الكيك

❖ يجب أن تكون الزبدة والبيض والحليب بدرجة حرارة الغرفة.

❖ يجب أن تكون الزبدة سائحة، وألا تذوب على النار إلا إذا تطلبت الوصفة ذلك، وأن تكون غير مملحة.

❖ يحمى الفرن قبل إدخال الكيكة بـ ١٥ دقيقة حتى تتوزع الحرارة به.

❖ استخدمي المضرب الكهربائي عند صنع الكيك.

❖ لا تكثري من ضرب البيض حتى لا يدخل الهواء إلى الكيك.

❖ استعملي وعاء عميقاً عند الخلط، لأنه يساعد على التحريك الجيد، وحتى لا تتناثر أجزاء من المقادير خارج الإناء.

❖ احذري من فتح الفرن قبل انتهاء المدة المقررة لصنع الكيك حتى لا يهبط الكيك.

❖ عليك بنخل الدقيق مع الباكنج بودر لأنه يساعد على انتفاخ الكيك [١].



(١) موقع كل المرأة.

وسائل التجميل من مطبخك

❖ **الشاي:**

لإخفاء الهالات السوداء تحت العينين: تعمل كمادات موضعية من الشاي، تغلى أوراق الشاي بعد عمل المشروب في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويستخدم ماء الشاي الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشامبو، فذلك يكسب الشعر البريق والحيوية.

❖ **الملح:**

للتخلص من التورم بأسفل العينين: يعمل حمام دافئ مذاب فيه كمية مناسبة من الملح، وذلك بتفتيح وإغلاق العينين عدة مرات في ماء الحمام، ويمكن وضعه في فنجان.

ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافئ وتوضع فوق العين.

❖ **عسل النحل:**

للبشرة الدهنية: تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهن البشرة.

للبشرة الجافة: يضاف العسل مع كمية من اللبن أو الكريمة.

يقال: إن وضع ملعقة عسل في ماء الحمام يجعل الجلد يقاوم الإجهاد ويجلب النوم.

❖ **الزبادي:**

الزبادي منظف جيد للبشرة ويناسب البشرة الدهنية خاصة.

لتنظيف البشرة: توضع طبقة من الزبادي على الوجه ثم يشطف في الماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة.

لتنظيف فروة الرأس ومساعدة نمو الشعر: تدهن فروة الرأس بالزبادي قبل الرأس بالشامبو.

❖ **البيض:**

البيض مغذ جيد للبشرة، يساعد على قفل المسام، ولعمل قناع من البيض: اكسري بيضة نيئة واضربيها جيداً وافرديها على الوجه، ثم تشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

لتغذية الشعر: تدهن فروة الرأس ببياض البيض ثم تغسل بالشامبو[1].



(١) من كتاب (١٠٠ نصيحة لجمال بشرتك) ـ د. أيمن الحسيني.

تنظيف نباتات المنزل الداخلية

إن وجود النباتات داخل المنزل يزيد المكان جمالاً وجاذبية، ولكن هذا النبات كالطفل الصغير يحتاج عناية وتنظيفاً، فتعالي نتعلم كيف ننظف النباتات:

❖ اغسلي النباتات المتدلية بالماء الفاتر واحذري الماء البارد، وذلك برشها بالماء، وكمية وقوة الرش تكون حسب حجم أوراقها وكميته، فإن كانت كثيرة كانت كمية الماء غزيرة، وإن كانت الأوراق قليلة فكمية الماء أقل، واتركيها تجف في الهواء الطلق ليوم واحد.

❖ امسحي أوراق النباتات الكبيرة بقطعة قماش رطبة أو قطن مبتل، اسندي الورقة بيد واحدة لتجنب جرحها أو تصديعها.

❖ حذار من استخدام الزيوت لتلميع الورقة، فهو سيتسبب في سد المسام.

❖ بعض النباتات كنبات الفيوليتس الإفريقي أو بعض النباتات تكون أوراقه غير مسطحة، مما يجعلها مغبرة وصعبة التنظيف، ما عليك إلا أن تحضري أي فرشاة من فرش الماكياج أو فرشاة أسنان رقيقة وإزالة هذا الغبار من الأوراق، وابدئي من أعلى الورقة حتى طرفها السفلي.

❖ طريقة بسيطة لتنظيف النباتات ذات الأوراق الصغيرة والغزيرة وهي: أن تحضري النبات وتقومي بقلبه مع مساندة التربة بواسطة

أصابعك في حوض ماء فاتر وتقلبيها بخفة داخل الحوض واتركيها تجف خارجاً.

❖ أزيلي باستمرار الأزهار الذابلة لإبقاء نباتاتك سليمة، ويساعد ذلك على تفتح الأزهار الأخرى.

❖ التقطي أي زهور تسقط على التربة لمنع مرض النبتة.

❖ قصي أي أوراق مصفرة أو ميتة، وأزيلي أي أوراق أو أزهار تقع في التربة حتى لا تتسمم النبتة[1].



(١) موقع: لك للمرأة.

طريقة تجميل حافة الكأس

يمكنك تجميل شكل كأس العصير المقدم للضيف بطريقة سهلة:

❖ ضعي على حافة الكأس قليلاً من العسل.

❖ امسكي الكأس بالمقلوب واغمسي حافة الكأس الذي عليه العسل في الجيلي (جيلي بودرة غير مطبوخ) فيكون شكل الكأس مميزاً وغريباً، ثم املئيه بالعصير.



كيفية مواجهة الصعقة الكهربائية ؟

في حالة تعرض الإنسان للصعقة الكهربائية يجب على شخص آخر أن يغلق مصدر الكهرباء فوراً، وإذا لم يستطع ذلك فلا يلمس الطرف الأول حتى لا يصاب بالصعقة الكهربائية، ولكن عليه أن يبحث عن قطعة خشب أو بلاستيك أو عن أي شيء غير موصل للكهرباء، ويدفع الطرف الأول بعيداً عن مصدر التيار الكهربائي، ويجب أن يتأكد بأن يديه جافتين من الماء قبل البدء في هذا العمل، ومن ثم يقوم بعمل التنفس الصناعي للطرف الأول ثم نقله إلى المستشفى.



الطريقة السليمة لحل المشاكل

أولاً: التعرف على المشكلة:

- ❖ معرفة سبب المشكلة.
- ❖ التعرف على طبيعة المشكلة.
- ❖ هل سبق وأن تكررت؟.
- ❖ ما رأي الأطراف المعنية في حل المشكلة؟.
- ❖ هل تحتاج المشكلة حلاً عاجلاً، أم ممكن تأخيرها حتى تتوفر الإمكانات؟.

ثانياً: الحلول الممكنة:

- ❖ الحوار مع الأطراف المعنية.
- ❖ الاجتهاد في وضع الحلول الممكنة.
- ❖ الاطلاع الواسع والاستفادة من الحلول المشابهة.
- ❖ طرح كل البدائل الممكنة للحل.

ثالثاً: الحل المناسب:

- ❖ دراسة كل البدائل المتاحة من حيث:

أ- الحد من الأضرار.

ب- تفادي الأضرار بجوانب أخرى.

ج- مناسبة البرنامج الزمني لحل المشكلة.

❁❁❁

للحفاظ على لون الفاكهة والخضار

❖ عند الانتهاء من تقشير الباذنجان الأسود ضعيه في قدر به ماء وملح حتى لا يسود لونه.

❖ إذا قطعت الفاكهة أو قشرتيها ضعي عليها أربع كاسات ماء ممزوجة مع نصف عصير ليمونة حتى لا يتغير لونها.

❖ لفي الموز بالقصدير عند وضعه في الثلاجة حتى يحافظ على لونه.



الطريقة المثلى لحل تجمد الأطعمة المفرزنة

وذلـك بتركهـا داخــل الــثلاجة لتـتحلل تدريجـياً، أو باسـتخدام المايكـروويف، أو بوضـع المادة المجمدة في كيس بلاستيك محكم الإغلاق، ثـم يوضـع مغموراً في ماء بارد ــ يتم تغييره كل ٣٠ دقيقة ــ ويمنع منعاً باتاً استخدام الماء الحار.

أمـا عـند استخدام المايكروويف فيجب اتباع التعليمات الموجودة داخـل العـبوة، كما يجب أن تترك مسافة ١ سم بين العبوة وسطح سقف المايكروويف لتتمكن الموجات الحرارية من الدوران.



إزالة رائحة الطبخ عن يديك

❖ تزال رائحة الطبخ عن اليدين بفركهما بالخل.

❖ تزال رائحة البصل عن اليدين بفركهما بورق البقدونس.

❖ تزال رائحة الثوم عن اليدين بفركهما بتفل القهوة.

❖ تزال رائحة السمك عن اليدين بفركهما بالليمون.



صحتك في ثلاجة مطبخك

يمكن للمرء أن يحمي نفسه من أمراض قاتلة وينعم بصحة جيدة من خلال تناول الأطعمة الشهية قليلة التكلفة الموجودة أصلاً في مطبخ منزله.

وتقول اختصاصية التغذية الأمريكية الشهيرة (روز ديدوسون): إنها على قناعة تامة بأن معظم الناس ليسوا في حاجة لتناول العقاقير المكلفة وممارسة التمارين الرياضية الشاقة أو المكملات الغذائية عالية الثمن التي يحصلون عليها من محلات الأغذية الصحية في سبيل المحافظة على حيويتهم البدنية.

وتقول روز - يوافقها الرأي خبراء آخرون-: إن الأطعمة العادية الموجودة على أرفف البقالات يمكن أن تساهم في تعزيز فعالية النظام المناعي وتخفيف الآلام وإتاحة الفرصة للجسد لكي يشفى طبيعياً.

وفيما يلي بعض الأطعمة التي يسهل الحصول عليها، ومفعولها المثير في الجسد، كما ينصح بها الأطباء واختصاصيو الأغذية:

❖ الثوم: يساهم في تحسين الدورة الدموية ومكافحة السرطان، وخفض مستوى الكولسترول.

❖ الزنجبيل: يساعد في تخفيف أعراض نزلات البرد والإنفلونزا ومكافحة الغثيان.

❖ الموز: يمكن مسح البشرة بقشرة الموز للتخلص من البثور السوداء.

❖ خل التفاح: يمكن تناول ثلاث ملاعق شاي من هذا الخل يومياً للتخلص من آلام التهاب المفاصل.

ويعد هذا الخل مفيداً أيضاً عند إضافته إلى ماء حمام ساخن والغطس فيه.

❖ العسل: يكافح الأمراض عند تناوله، كما يمكن وضعه على أماكن الجروح أو الخدوش لعلاجها.

❖ البازلاء: يمكن لف كيس بازلاء متجمد في قماش، ومن ثم وضعه على العضلات للتخلص من الآلام.

- زيت الزيتون، وعصير الليمون: يساهمان باستخدامهما معاً في خفض مستوى الكلولسترول وتعزيز نشاط النظام المناعي، ويمكن للحوامل استخدام هذا المزيج موضعياً للتخلص من ضغوط تمدد البطن أثناء الحمل.

❖ الملح: يمكن الغرغرة باستخدام الملح لمكافحة التهابات الحلق والفم.

❖ الأرز الأسمر: ويعتبر مفيداً جداً في إزالة السموم من الجسم.

❖ الزبدة: ويمكن نقع أصابع اليد والقدم في زبدة دافئة ومذابة لتقوية الأظافر.

زبدة الفول السوداني: ويمكن استخدام الأنواع المطحونة منها موضعياً على البشرة للتخلص من التهاب الأنسجة، كما يمكن استخدام النوع الكريمي كمرطب.

❖ الخبز: ويمكن نقع شريحتين من الخبز في ماء ساخن، ومن ثم استخدامه في مواضع البثور والخراج.

❖ صلصة الطماطم: يمكن مسح الجلد بصلصة الطماطم للتخفيف من آلام سفعة الشمس.

❖ الليمون: يمكن نقع القدم في ماء بارد وعصير الليمون لتلافي الأمراض الجلدية التي تصيب الأقدام (قدم الرياضي).

❖ البصل: ويساعد في ترقيق الدم ومنع الإصابة بالنوبات القلبية.

❖ السكر: حيث يمكن استخدامه في مسح البشرة لترطيب الأماكن الجافة، ثم غسل الموضع بالماء.

❖ البيض: وهو مصدر جيد لبروتين بناء العضلات، كما يمكن استخدامه على الشعر مما يكسبه نعومة.

❊ ❊ ❊ ❊

المصادر

أولاً: الكتب

- القرآن الكريم.
- صحيح البخاري.
- صحيح مسلم.
- سيرة ابن هشام.
- الطب النبوي لابن القيم.
- ١٠٠ نصيحة لبشرتك للدكتور أيمن الحسني.

ثانياً: مواقع الإنترنت

- موقع لك للمرأة.
- موقع عالم حواء.
- موقع لها أون لاين.
- موقع الحسناء.
- موقع زينة.

ثالثاً: دوريات

- مجلة الأسرة.
- مجلة الوعي الإسلامي.
- مجلة ولدي.
- مجلة أسرتنا.
- مجلة حياة.
- مجلة المتميزة.

* * * *

الفهرس

دار الحضارة

الرياض ٥[illegible]٨٥ [illegible] ٢٤٩٦٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ - فاكس : ٢٤٨٣٠٠٤
daralhada[illegible]



ردمك : ٢ـ ٣٦ـ ٧١٢ـ ٩٩٦٠